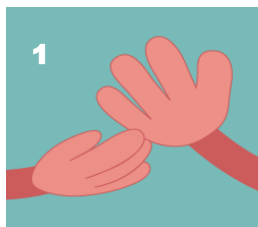


# Trauma Tapping Technique

Tænk på et eller andet som plager dig. Bank kraftigt og rytmisk ca. 15 gange – hurtigt og med 2 fingre - på hver af punkterne, som du ser for neden. Træk vejret dybt 2 gange. Slap så af og gentag det hele på den modsatte side af kroppen. Træk vejret dybt og slap af. Gentag det hele, indtil du er blevet rolig



1  
Brug 2 fingre for at banke på håndkanten.



2  
Bank over næsen, der hvor øjenbrynene begynder.



3  
Bank på ydersiden af øjnene, på kanten af knoglen.



4  
Bank på den hårde knogle nedenunder din pupil. Brug 2 fingre.



5  
Bank med din ene hånd under din næse. Brug 2 fingre.



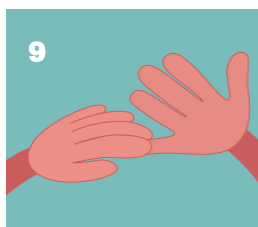
6  
Bank i "hullet" mellem din underlæbe og din hage. Brug 2 fingre.



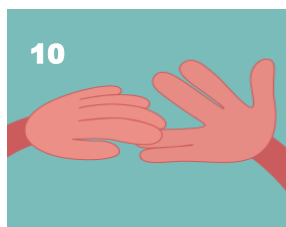
7  
Bank på begge sider af brystet under dine nøgleben. Brug begge hænder og 4 fingre.



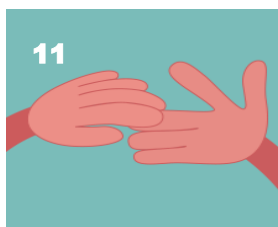
8  
Bank med 4 fingre på din ene side - et stykke under armhulen.



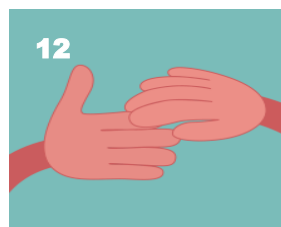
9  
Brug 2 fingre og bank på indersiden af din lillefinger.



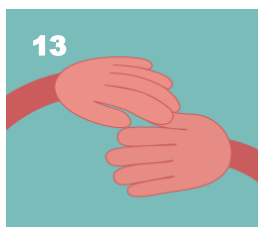
10  
Bank på indersiden af din ringfinger.



11  
Bank på indersiden af din langfinger.



12  
Bank på indersiden af din pegefingre.



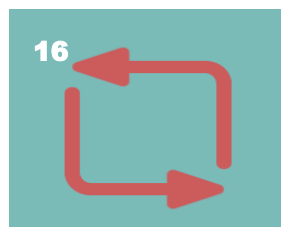
13  
Bank på ydersiden af din tommel.



14  
Bank på brystet et stykke under nøglebenet, Brug begge hænder og slå med 4 fingre.



15  
Træk vejret dybt 2 gange.



16  
Gentag alting - denne gang på den modsatte side af kroppen.